



Akrobatik

Partnerübungen

Ziel: Die Schüler schulen anhand akrobatischer Übungen ihre Körperwahrnehmung und das Vertrauen zu einem Partner.

Material: 1 Turnmatte pro Schülerpaar, 2 verschiedenfarbige Gymnastikbälle, 1 Holzstab, ggf. 1 Augenbinde/Tuch pro Schülerpaar, ggf. 1 Bild jedes akrobatischen Elements pro Schülerpaar

Theoretischer Hintergrund

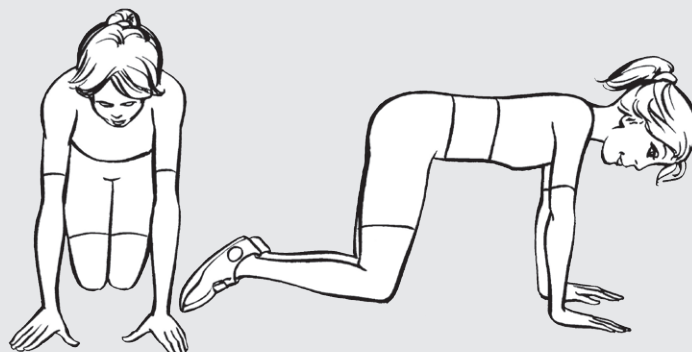
Unter **Akrobatik** versteht man allgemein Bewegungen, die hohe koordinative und konditionelle Herausforderungen an den Sportler stellen. Mit dem eigenen Körper als „Gerät“ werden Bewegungserfahrungen gemacht, aber auch Grenzen aufgezeigt. Akrobatik umfasst sowohl dynamische als auch statische Elemente, z. B. menschliche Pyramiden. Gleichgewicht, Schwerkraft und Vertrauen sind bei Partnerübungen entscheidend.

Beim akrobatischen Turnen steht das Einhalten bestimmter **Sicherheitsmaßnahmen** an erster Stelle. Jedes Kunststück muss gewissenhaft erklärt und vorgemacht oder anhand einer Bildfolge gezeigt werden. Die Partner besprechen jeweils vor der Ausführung des Kunststücks, wer welche Position einnimmt. Die Schüler, die bei den Figuren den Unterbau bilden, sollten ihren Körper immer erst in eine standfeste Position bringen, die sich bei Belastung nicht als instabil erweist, bevor ein Mitschüler aufsteigt. Wird dies richtig ausgeführt, benötigt der Schüler auch weniger Kraft. Das Auf- und Absteigen muss vorsichtig erfolgen. Die Wirbelsäule und die Gelenke dürfen nicht belastet werden. Es darf niemals von einer Figur abgesprungen werden.



Für einige Kunststücke wird die **Bankstellung** für den Aufbau benötigt.

Die Schüler gehen in den Vierfüßlerstand. Der Fußspann liegt auf dem Boden auf. Die Ellbogen sind durchgestreckt. Die Hände sind unter den Schultern und zeigen leicht nach außen. Die Knie sind unter der Hüfte. Der Rücken bildet vom Schultergürtel bis zum Po eine ebene Fläche. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

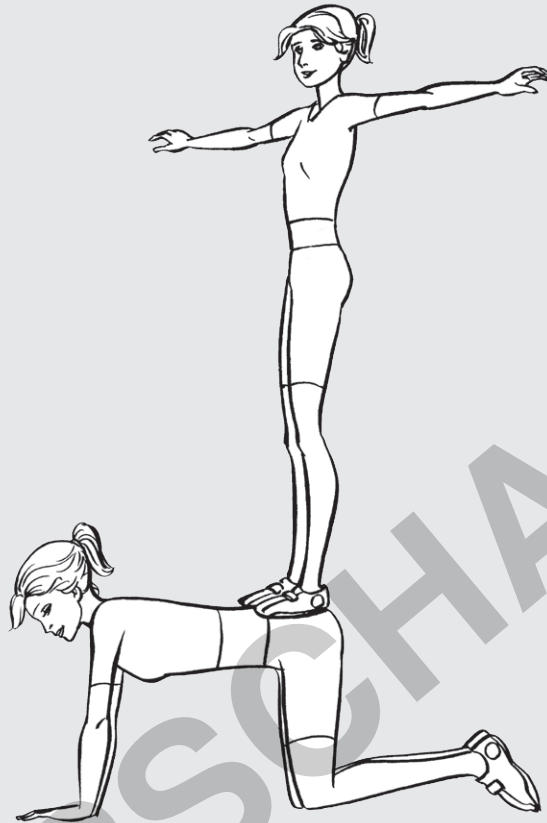


Das vorsichtige und richtige **Auf- und Absteigen** auf die menschliche Bank muss mit den Schülern geübt werden. Die Schüler dürfen dabei nur auf den Schultern und dem Po aufsteigen. Die Rückenmitte und die Wirbelsäule dürfen auf keinen Fall belastet werden.





Als kleine Merkhilfe können die entsprechenden Bereiche mit grünen und roten Tüchern markiert werden: Schultern und Po = grün, Wirbelsäule = rot.



Es gibt verschiedene **Griffarten**, die die Sicherheit bei der Ausführung der akrobatischen Übungen gewährleisten.



Der Hand-in-Hand-Griff ist ein Halte- und Zuggriff.



Mit dem Handgelenksgriff kann sehr stabil gehalten werden.



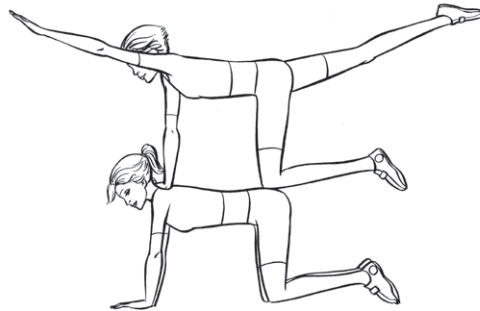
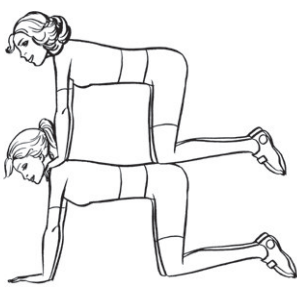
Der Ellbogengriff wird zum Stützen oder Halten eingesetzt.



Der Stützgriff wird vor allem bei schwierigen Figuren verwendet.

Die Schuhe werden beim Turnen in der Regel ausgezogen. Damit die Gefahr, abzurutschen, verringert wird, sollte barfuß oder mit Turnschlappchen geturnt werden.





Die Partner dürfen nur auf die Schultern und den Po steigen, nicht auf den Rücken bzw. die Wirbelsäule!



Der Stuhl

Die beiden Partner stehen sich in nur geringem Abstand gegenüber und fassen sich mit dem Ellbogengriff. Der Partner, der unten bleibt, steht im mehr als schulterbreiten Stand, die Knie sind stark gebeugt, die Fußspitzen zeigen nach außen. Der Schüler, der nach oben steigt, setzt einen Fuß auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel des Partners auf. Auf ein zuvor vereinbartes, eindeutiges Zeichen drückt er sich mit dem zweiten Fuß vom Boden ab, gleichzeitig streckt der Schüler das Knie des bereits aufgesetzten Beines durch. Dann setzt er auch den zweiten Fuß auf dem anderen Oberschenkel auf. Der Körper ist komplett gestreckt. Beide Schüler verlagern ihr Gewicht nach hinten, strecken die Arme und lassen dabei mit sicherem Griff ihre Hände zu den Handgelenken abrutschen. Die Schüler halten sich schließlich im Handgelenksgriff.



Geübte Schüler können schließlich eine Hand loslassen und den Arm in die Luft strecken.



Die Gallionsfigur

Die Bewegungsausführung ist ähnlich wie bei der Übung zuvor, jedoch stehen die beiden Partner hintereinander. Der hintere Schüler (= der Schüler, der unten bleibt) fasst seinen Partner an der Hüfte. Der vordere Schüler (= der Schüler, der nach oben steigt) setzt zuerst den einen, dann den anderen Fuß auf den Oberschenkeln seines Partners auf. Der Körper ist komplett gestreckt. Der hintere, untere Schüler verlagert sein Gewicht nach hinten und streckt seine Arme durch, der vordere, obere Schüler verlagert sein Gewicht nach vorne, seine Arme liegen am Körper an.



Handgerät

Reifen

Ziel: Die Schüler lernen spielerisch die Vielseitigkeit des Handgeräts Reifen kennen.

Material: 1 Reifen pro Schüler, 2 Gymnastikbälle, 12 Fahrradreifen

Theoretischer Hintergrund

Der Gymnastikreifen gehört zu den klassischen Handgeräten beim Turnen. Er ist vielseitig einsetzbar, erfordert aber koordinatives Geschick.

Die Reifen haben einen Durchmesser von 50–85 cm, sind aus Holz oder Plastik gefertigt und in verschiedenen Farben erhältlich.

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Reifen-Lauf-ABC



Jeder Schüler hat einen Reifen. Die Schüler laufen mit dem Reifen kreuz und quer durch die Halle, während der Lehrer verschiedene Aufgaben vorgibt. Die Aufgabe wird jeweils so lange ausgeführt, bis eine neue Aufgabe angesagt wird.

- **Reifenlauf:** Die Schüler halten den Reifen mit beiden Händen und steigen beim Laufen durch den Reifen. Der Reifen wird dabei ähnlich wie ein Seil über den Kopf und unter den Füßen hindurch geschwungen.
- **Kniehebelauf:** Die Schüler stehen in dem Reifen. Der Reifen wird mit beiden Händen etwa auf Hüfthöhe gehalten.
Die Schüler versuchen, beim Laufen den Reifen mit ihren Knien leicht zu berühren.
- **Anfersen:** Die Schüler stehen in dem Reifen. Der Reifen wird mit beiden Händen etwa auf Hüfthöhe gehalten. Die Schüler versuchen, beim Laufen den Reifen hinter dem Körper mit ihren Fersen zu berühren.
- **LKW-Fahrer:** Die Schüler halten den Reifen mit beiden Händen wie ein Lenkrad vor ihrem Körper und lenken beim Laufen mit dem Reifen jeweils in die Richtung, in die sie laufen.

2. Dehnen

Zum Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen kann das allgemeine Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden.

3. Spezielles Aufwärmen

Reifenwandern



Die Schüler bilden einen Kreis, die Arme sind seitlich ausgestreckt, die Schüler halten sich an den Händen. Bei 2 Schülern, die sich im Kreis gegenüberstehen, hängt jeweils ein Reifen auf dem ausgestreckten Arm. Auf das Signal des Lehrers klettern die beiden Schüler möglichst schnell mit ihrem gesamten Körper durch die Reifen, ohne sich von ihren Nachbarn zu lösen. Auf diese Weise wird der Reifen jeweils zum nächsten Schüler weitergegeben. Ziel ist es, dass ein Reifen den anderen einholt.

Es bietet sich an, zwei verschiedenfarbige Reifen zu nehmen.





Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Schüler, die bereits Erfahrungen mit dem Handgerät Reifen gesammelt haben, berichten von ihren Erfahrungen. Sollten sich hier keine Schüler finden, informiert der Lehrer die Schüler kurz über das Handgerät (siehe Theoretischer Hintergrund).

2. Erarbeitung Praxis

Kunststücke mit dem Reifen auf der Stelle

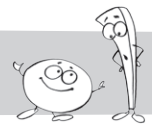


Jeder Schüler hat einen Reifen. Die Schüler stellen sich in Zick-Zack-Aufstellung auf. Jeder Schüler sollte ausreichend Platz um sich herum haben. Der Lehrer steht vor der Klasse, mit Blick zu den Schülern. Er demonstriert jeweils eine Aufgabe bei leiser Musik. Die Schüler machen die Bewegungsausführung nach. Hierzu stellt der Lehrer die Musik etwas lauter. Wird die Musik wieder leise, stoppen die Schüler die Bewegungsausführung und der Lehrer demonstriert die nächste Aufgabe.

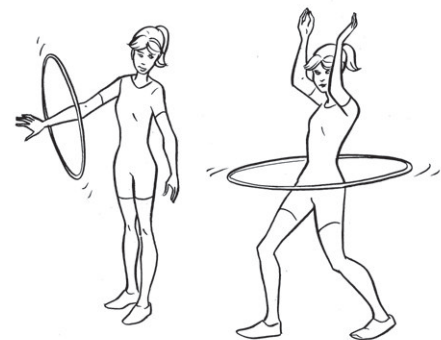
Aufgaben:

- Die Schüler versuchen, den Reifen möglichst geräuschlos auf den Boden zu legen. Dies funktioniert, wenn der Reifen den Boden an einem Punkt berührt und dann langsam auf den Boden gelegt wird.
- Die Schüler balancieren auf dem am Boden liegenden Reifen.

Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, wenn die Schüler beim Balancieren die Augen schließen.



- Die Schüler kreisen den Reifen um:
 - die Hüfte
 - den rechten/linken Arm
 - das rechte/linke Bein
 - den Hals



- Die Schüler stellen den Reifen senkrecht auf den Boden, geben ihm mit einer Hand einen schnellen, kräftigen Drehimpuls und lassen den Reifen auf dem Boden zwirbeln. Der Reifen soll sich dabei möglichst auf einem Punkt drehen.



- Die Schüler werfen den Reifen hoch und fangen ihn wieder. Sie probieren dabei unterschiedliche Varianten aus (mit beiden Händen werfen und fangen, mit einer Hand werfen und mit der gleichen Hand fangen, mit einer Hand werfen und mit der anderen Hand fangen usw.).



Tanz

Tanzen mit dem Handgerät Seil

Diese Unterrichtsstunde kann auch auf 2 Doppelstunden ausgeweitet werden, je nach Leistungsniveau der Klasse.



Ziel: Die Schüler tanzen eine Kür mit dem Handgerät Seil ohne Unterbrechung und Fehler. Es werden einige Schritte vorgegeben. Darüber hinaus ergänzen die Schüler eigene Schritte.

Material: 1 Seil pro Schüler, 1 Kegel pro Schüler, 1 Hallenfußball, 1 Gymnastikball

Theoretischer Hintergrund

Tanzen dient der Fitness und fördert die Koordination, die Motorik und den Gleichgewichtssinn sowie den Muskelaufbau. Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe stärkt das Selbstvertrauen und hilft, ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen.

Das **Handgerät Seil** ist ein beliebtes Accessoire beim Tanzen, da es sowohl kostengünstig als auch vielseitig einsetzbar ist. Es besteht entweder aus Hanf oder einem synthetischen Material. Die Länge muss an die Körpergröße angepasst werden. Hierzu stellt man sich mit beiden Füßen auf die Mitte des Seils, die beiden Enden sollten bis zu den Achseln reichen. An den beiden Enden ist jeweils ein Knoten. Die Seilknoten werden immer nur leicht, nicht verkrampft mit einer Hand oder mit beiden Händen gehalten. Der Impuls für schnelle Seilbewegungen kommt aus dem Handgelenk. Langsame Seilbewegungen werden mit dem ganzen Arm oder sogar mit dem kompletten Körper erzeugt.

Das Seil darf beim Tanzen nicht um die Hand gewickelt werden, da bei Zug Quetschungen entstehen können.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen Kegelfußball



Jeder Schüler hat einen Kegel. Die Schüler verteilen sich frei auf den Außenlinien des Volleyballfelds und stellen ihren Kegel auf der Linie ab. Der Lehrer rollt einen Hallenfußball in die Mitte der Halle und eröffnet damit das Spiel. Ziel des Spiels ist es, die Kegel der Mitschüler mit dem Fußball abzuschießen, gleichzeitig aber den eigenen Kegel zu verteidigen. Die Schüler dürfen sich dabei frei in der Halle bewegen, der Ball darf nur mit dem Fuß gespielt werden. Gelingt es einem Schüler nicht, seinen Kegel zu verteidigen, und fällt dieser um, so scheidet der Schüler aus dem Spiel aus. Das Gleiche gilt, wenn der Kegel beim Verteidigen aus Versehen mit dem Fuß umgestoßen wird. Das Spiel ist beendet, sobald nur noch ein Schüler mit seinem Kegel übrig ist.



Varianten:

- Sind nur noch wenige Spieler übrig, kann das Spielfeld auch verkleinert werden.
- Die Kegel werden frei in der Halle platziert.
- Es wird mit 2 oder 3 Bällen gespielt.



2. Dehnen

Zum Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen kann das allgemeine Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden. Der Schwerpunkt sollte dabei auf dem Oberkörper liegen.

3. Spezielles Aufwärmen

Haben die Schüler bereits Erfahrung mit Aerobic oder Step Aerobic¹, bietet sich dies als spezielles Aufwärmtraining an.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Schüler, die in ihrer Freizeit hobbymäßig tanzen oder die anderweitig bereits Erfahrungen mit Tanz gesammelt haben, berichten von ihren Erfahrungen. Anschließend informiert der Lehrer die Schüler über die Ziele des Tanztrainings und geht auf das Handgerät Seil ein (siehe Theoretischer Hintergrund).

Zudem wird das weitere Vorgehen besprochen: Der Lehrer zeigt den Schülern zunächst einzelne Grundschriffe, die gemeinsam erlernt werden. Dann erarbeiten die Schüler in Vierergruppen eine individuell gestaltete Choreografie, die sich aus den vorgegebenen Grundschriffen und eigenen, selbst erfundenen Schritten zusammensetzt. Die Choreografie soll mindestens 4 x 8 Zählzeiten lang sein.

2. Erarbeitung Praxis



Jeder Schüler hat ein Seil. Die Schüler legen ihre Seile versetzt zueinander jeweils 4 und 5 m vor der Hallenwand u-förmig auf den Boden. Auf diese Weise stehen die Schüler später in einer Zick-Zack-Aufstellung, in der sie genug Platz zum Tanzen haben und den Lehrer gut sehen. Zunächst stellen sich die Schüler jedoch an der Hallenwand in einer Reihe nebeneinander auf.

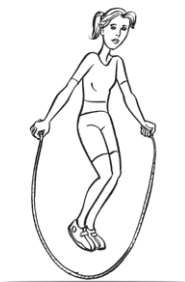
Der Lehrer steht vor der Klasse, mit Blick zu den Schülern. Er demonstriert jeweils einen Tanzschritt ohne Musik. Die Schüler machen die Bewegungsausführung nach.

Nach jedem neuen Tanzschritt werden alle bisher gelernten Schritte in Kombination und zur Musik getanzt (Add-On-Methode).

Jeder Tanzschritt wird auf 8 Schläge durchgeführt.

Schrittfolge:

- **1. Schritt:** Die Schüler laufen im Takt von der Hallenwand zu ihrem Seil und nehmen das Seil auf.
- **2. Schritt:** Die Schüler springen 4-mal im Takt durch das Seil.



¹ siehe hierzu auch Aerobic in Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Grundlagen (ISBN: 978-3-403-07816-6)



Fitness

Ziel: Die Schüler verbessern ihre Kraft- und Schnelligkeitsausdauer und steigern ihr Durchhaltevermögen.

Material: 1 Barren, 4 Sprossenwände, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen oder Aerobic-Stepper, 2 Langbänke, 2 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte, 1 Turnmatte pro Schülerpaar, 1 Sprungseil pro Schüler, DIN-A4-Blätter mit den Zahlen 1–12

Theoretischer Hintergrund

Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit umfasst. Auch die Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten wird berücksichtigt. Konditionelle Fähigkeiten sind Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer. Darüber hinaus spielen aber auch Gesundheit und Wohlbefinden eine Rolle. Richtig fit hält man sich oder wird man laut dem Deutschen Olympischen Sportbund, wenn man regelmäßig, richtig, mit Maß und mit Spaß Sport treibt.

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Tätigkeit ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen bzw. einem ermüdungsbedingten Abbruch der sportlichen Anforderung möglichst lange zu widerstehen. Die Ausdauerfähigkeit kann durch regelmäßiges Training verbessert werden.

In dieser Unterrichtsstunde wird mit der Intervallmethode trainiert. Diese zeichnet sich durch einen wiederholten, planmäßigen Wechsel von Belastung und Erholung aus. Allzu intensive Belastungen sind zu vermeiden, dafür kann die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden. Die Kurzzeitausdauer, die in dieser Einheit im Fokus steht, umfasst Belastungen von 45 Sekunden bis 2 Minuten.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Partnersuche



In der Halle werden halb so viele Turnmatten, wie Schüler in der Klasse sind, frei verteilt. Die Schüler bewegen sich zur Musik frei durch die Halle, die Turnmatten dürfen dabei nicht betreten werden. Stoppt der Lehrer die Musik, finden sich immer 2 Schüler auf einer Turnmatte ein. Der Lehrer gibt eine Figur vor (z. B. Schubkarre, Schaukel, Brautpaar), die Schüler stellen die Figur auf der Turnmatte nach.

2. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers die Stationen für das Zirkeltraining (siehe Erarbeitung Praxis) auf. Der Lehrer teilt die Klasse in 12 Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Zusätzlich kann jede Station mit der entsprechenden Stationsnummer gekennzeichnet werden (DIN-A4-Blätter mit den Zahlen 1–12).

- Station 1: 2 Sprossenwände, wenn möglich direkt nebeneinander, 2 Langbänke, die in eine der unteren Stufen der Sprossenwände eingehängt werden, sodass die Langbänke leicht geneigt sind, 1 Niedersprungmatte unter den Langbänken
- Station 2: 2 Sprossenwände, wenn möglich direkt nebeneinander
- Station 3: 1 Weichbodenmatte



- Station 4: 1 Turnmatte
- Station 5: 2 Sprungseile
- Station 6: 1 Turnmatte
- Station 7: 2 Turnmatten
- Station 8: 2 Turnmatten
- Station 9: 1 Barren
- Station 10: 2 große Kästen, 2 Turnmatten
- Station 11: 2 kleine Kästen / Aerobic-Stepper
- Station 12: 2 Turnmatten

Die Anordnung der einzelnen Stationen kann variieren, je nach Turnhalle (z. B. Lage der Sprossenwände). Beim Aufbau der Stationen sollte darauf geachtet werden, dass die Stationen so angeordnet sind, dass an den aufeinanderfolgenden Stationen nicht die gleiche Muskelpartie belastet wird.

Je nach Klassenstärke und Hallenausstattung können auch Stationen getauscht, weggelassen oder ergänzt werden. Werden weitere Stationen benötigt, können auch weniger belastende Übungen eingebaut werden, z. B. Würfe auf den Basketballkorb.



3. Spezielles Aufwärmen



Die Schüler verteilen sich frei in der Halle und springen Seil zur Musik. Der Lehrer gibt jeweils vor, wie gesprungen werden soll (z. B. vorwärts / rückwärts, einbeinig / beidbeinig, durchlaufen).

4. Dehnen

Zum Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen kann das allgemeine Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden. Es sollten alle Muskelpartien des kompletten Körpers gedehnt werden. Der gedehnte Muskel wird jeweils gezeigt und benannt.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer bespricht mit den Schülern den Ablauf des Zirkeltrainings. Die Stationen werden paarweise der Reihe nach durchlaufen.

Während des Zirkeltrainings läuft Musik. Die Wechsel werden nur durch die Lautstärke der Musik gesteuert. Wird die Musik leiser, ist dies das Zeichen für den Wechsel. Wird die Musik wieder lauter, starten die Schüler an der nächsten Station.

Auf eine Minute Belastung (lautere Musik) folgen 30–40 Sekunden Pause (leise Musik), in der die Schüler die Station wechseln.

2. Erarbeitung Praxis

Der Lehrer geht mit der Klasse die einzelnen Stationen ab. Er demonstriert die Übungen, weist auf Besonderheiten und mögliche Gefahren hin und gibt Tipps zur Ausführung.

Es sollte unbedingt auf mögliche Gefahren an den Stationen hingewiesen werden!





Dehnen, mobilisieren und kräftigen: Dehn- und Mobilisierungsprogramm

Dehnen 1



Kopf leicht zur Seite Richtung
Schulter ziehen

Dehnen 2



Kopf nach unten Richtung
Brust ziehen

Dehnen 3



Arm vor dem Ellbogen
Richtung Schulter ziehen

Dehnen 4



Eine Hand liegt zwischen den
Schulterblättern, mit der anderen
den Ellbogen hinter den Kopf
ziehen, Kopf bleibt gerade

Dehnen 5



Eine Hand ist an der Wand,
Schulterdrehung nach hinten

Dehnen 6



Arm schräg nach oben ziehen

Dehnen 7



Arm ist gestreckt, Fingerspitzen
Richtung Körper ziehen

Dehnen 8



Arm ist gestreckt, Handaußenseite
Richtung Körper ziehen

Dehnen 9



Oberkörper nach vorne unten
beugen, Hände sind an der
Wand, Rücken ist gerade